



FORMATION PRATICIEN TECHNIQUES D'OPTIMISATION DU POTENTIEL® (TOP)

Développement personnel, coaching,
accompagnement, management

Depuis plus de 30 ans, les armées utilisent et développent ces outils relevant des pratiques psychocorporelles. Pratiques, simples et efficaces, les TOP sont vecteurs d'équilibre émotionnel, et éléments préventifs du stress et de la fatigue. Véritable méthode de préparation mentale ayant fait ses preuves dans les contextes les plus hostiles, les TOP permettent à leurs utilisateurs de gérer leur quotidien et facilitent l'atteinte de leurs objectifs. **CANO-P Formations** vous permet de découvrir cette approche pragmatique reconnue et adaptable en entreprises, dans le monde sportif ou dans les cabinets de développement personnel. Formez-vous pour performer, mieux accompagner, enseigner et manager !

Public et prérequis :

FI-TOP : aucun prérequis. Stage « TOP pour soi » ouvert à toute personne souhaitant inclure les techniques TOP dans son quotidien et apprendre à se gérer pour atteindre ses objectifs et préserver ses états psychophysiologiques.

Praticien TOP : avoir suivi une FI-TOP complète (21h minimum). Stage certifiant ouvert à toute personne souhaitant incorporer les TOP dans son quotidien professionnel (coachs, thérapeutes, soignants, éducateurs, managers, psychologues...)

Accédez à la méthode de
préparation mentale du
Docteur Edith Perreaut-
Pierre

Formez-vous à une approche
d'accompagnement
pragmatique et
opérationnelle née dans les
armées il y a plus de 35 ans

Prérequis : découverte et
acquisition de l'outil (FI-TOP
= TOP pour soi) : 3 jours

Formation complète
Praticien TOP® : 15 jours (5
week-ends)

A Paris (12^{ème})

De mars 2026

à septembre 2026

Mettez du TOP dans votre
quotidien et vos coachings !



CANO-P FORMATIONS

www.cano-p-formations.fr

contact@cano-p-formations.fr

Sébastien DUPONT

(+33) 6 62 51 17 69

sdupont.hypnotop@gmail.com

Constance FLAMAND-ROZE

(+33) 6 11 56 15 20

constance.flamand.roze@gmail.com

8, rue Rambouillet
75012 Paris



Techniques d'Optimisation du Potentiel

Un ensemble d'outils pédagogiques, des techniques visant l'autonomie du sujet pour une meilleure gestion de soi, une méthode de préparation mentale et de développement personnel utilisant respiration, relaxation, dynamisation psycho-physiologique, représentation mentale et dialogue interne.



Dates et tarifs :

- 15 jours, 7h30/jour en présentiel
- 5 modules de 3 jours de mars à septembre 2026
- A partir de 3890€ TTC

Lieu de formation :

8, rue de Rambouillet
75012 Paris 12^{ème}

Horaires :

- ✓ Chaque jour : de 9h à 17h30
- ✓ Pause déjeuner (sous réserve) : de 12h30 à 13h30

Intervenants :

Sébastien Dupont, Expert TOP, maître-praticien Hypnose et PNL, praticien EMDR

Constance Flamad-Roze, praticienne TOP, praticienne hypnose, docteure en neurosciences, orthophoniste

Astrid Steiner, praticienne TOP®, psychologue clinicienne, naturopathe

Prise en compte du handicap :

- ✓ Locaux de formation accessibles PMR
- ✓ Pour une étude des possibilités d'adaptation des contenus pédagogiques : nous consulter

Modalités d'inscription :

- **Demande d'inscription via le site internet de CANO-P :**
contact@cano-p-formations.fr
- **Entretien téléphonique initial auprès de l'un des formateurs** (Sébastien Dupont)
06.62.51.17.69
- **Modalités de paiement :**
 - ✓ Chèque (à joindre au bulletin d'inscription)
 - ✓ Virement (RIB sur demande)
 - ✓ Paypal : contact@cano-p-formations.fr
 - ✓ Espèces (sur place)
- **Acompte à l'inscription :**
778€ (20%)
- **Délai d'accès :**
30 jours avant le début du stage (48h dans le cas d'un groupe déjà constitué, minimum 6 élèves)

CANO-P Formations

Paris (12^{ème} arrondissement) - FORMATION TOP® 2026

Praticien en Techniques d'Optimisation du Potentiel® (TOP)

CURSUS COMPLET : 127h (présentiel + Tutorat et direction de mémoire)

Pour aider l'individu ou un groupe à accéder à la pleine exploitation de ses ressources, faciliter la réussite de ses projets, participer à son équilibre et son bien-être : allier performances, santé et sécurité

Description :

Les Techniques d'Optimisation du Potentiel® (TOP) sont un ensemble de stratégies mentales* permettant à chacun de mobiliser au mieux ses ressources** en fonction des exigences des situations qu'il rencontre, afin d'atteindre ses objectifs.

Les TOP représentent une « boîte à outils » constituée de techniques simples que chacun devra personnaliser et adapter à ses besoins, afin d'être utilisées en toute autonomie et au bon moment. Elles peuvent être utilisées dans les champs pédagogiques, préventifs et psychothérapeutiques, selon le parcours des praticiens. L'enseignement de chaque technique et protocole s'effectue sous forme de cours individuel ou collectif par un praticien TOP certifié. La méthode s'intègre parfaitement à une relation d'aide, à un accompagnement thérapeutique, ou encore à un système éducatif, tutoriel ou managérial.

* cognitives et comportementales

** physiologiques, émotionnelles, cognitives et comportementales

Objectifs :

- ✓ Comprendre et expérimenter les Techniques d'Optimisation du Potentiel® (TOP)
- ✓ Acquérir les techniques et les appliquer dans les domaines de l'accompagnement thérapeutique (médical, paramédical, thérapie brève) et du coaching, en pédagogie et dans toutes situations relationnelles
- ✓ Identifier les indications, précautions d'emploi et contre-indication des TOP
- ✓ Supervisions systématiques pour une intégration efficace des TOP dans le domaine de compétence de chacun

Thèmes abordés :

- Stress et gestion du stress, émotions, prise de décision, anticipation et construction de projet
- Sommeil, fatigue, hypovigilance, concentration, gestion des temps forts et des temps faibles
- Motivation, déterminants motivationnels, gestion émotionnelle et facteurs de réussite
- Mémoire et méthodes d'apprentissage
- Développement du schéma corporel et de la confiance en soi
- Gestion de soi par approche physiologique, psycho-cognitive et/ou comportementale :
 - Respirations contrôlées adaptées
 - Techniques de relaxation et de récupération physique et mentale
 - Dynamisation psycho-physiologique et techniques de préparation à l'action
 - Représentations mentales multisensorielles, dialogue interne
- Savoir-faire technique, pédagogie, champ de compétence, posture du praticien, savoir-être
- Cohésion d'équipe et force collective, savoir-faire ensemble, communication
- Intégration des TOP dans un projet professionnel, accompagnement en individuel / collectif

Public :

Formation ouverte aux personnes ayant suivi une FI-TOP® complète (21 heures) dans les 2 années précédant le début du stage (managers, étudiants, sportifs, professionnels de l'accompagnement...).